

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Semana de 8 a 12 de julho de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e nabo ^{7,12}	189	45	1,9	0,3	5,9	0,7	0,7	0,4
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura ^{1,6,12}	856	204	8,0	3,0	23,9	0,9	8,8	0,8
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, pimento e arroz branco ^{1,5,6,8,9,10,11}	771	184	6,3	1,5	24,1	0,8	7,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, curgete e couve lombarda ^{7,12}	175	42	1,6	0,3	5,2	0,4	1,0	0,2
Prato	Filetes de solha panados no forno com batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	442	105	2,2	0,3	13,4	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata ao cubo cozida com grão e brócolos	622	147	1,2	0,1	25,3	1,6	6,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	432	104	9,3	1,4	2,9	1,6	1,0	9,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, cenoura e couve-flor ^{7,12}	191	46	1,8	0,3	5,7	0,7	1,1	0,2
Prato	Perna de frango estufada em tomate com massa espiral polvilhada com orégãos ¹	802	190	4,2	0,8	20,6	1,6	16,8	0,4
Vegetariana	Estufado de cogumelos, legumes (brócolos, couve-flor e abóbora) e feijão branco com massa espiral ^{1,6}	676	160	2,7	0,6	24,7	1,6	7,4	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	80	19	0,1	0,0	2,2	1,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas (abóbora, couve-lombarda e nabo) ^{7,12}	237	57	1,8	0,3	8,0	0,6	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{2,4}	775	185	5,6	0,8	22,7	0,4	10,4	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de soja (soja estufada em tomate com arroz no forno) ⁶	1140	270	2,9	0,4	39,9	0,7	20,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	446	105	1,3	0,7	20,1	11,0	3,1	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura, couve-flor e curgete ^{7,12}	185	44	1,8	0,3	5,6	0,6	1,0	0,2
Prato	Cubinhos de carne de porco estufados com cenoura, grão e massa cotovelinhos	838	200	10,6	3,0	10,3	0,8	14,9	0,4
Vegetariana	Massa cotovelinhos com lentilhas estufadas, cogumelos e brócolos ^{1,6,8,10,11}	915	217	3,3	0,7	36,7	2,2	10,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal